

# La UPRL informa

## 15 causas de la ansiedad laboral



En nuestro país, la ansiedad laboral es una de las principales causas de baja para un gran número de trabajadores. Obviamente, un determinado nivel de presión es positivo para lograr un rendimiento, pero sobrepasarlo puede dar al traste con una tarea o un proyecto, además de suponer un perjuicio en la salud del trabajador.

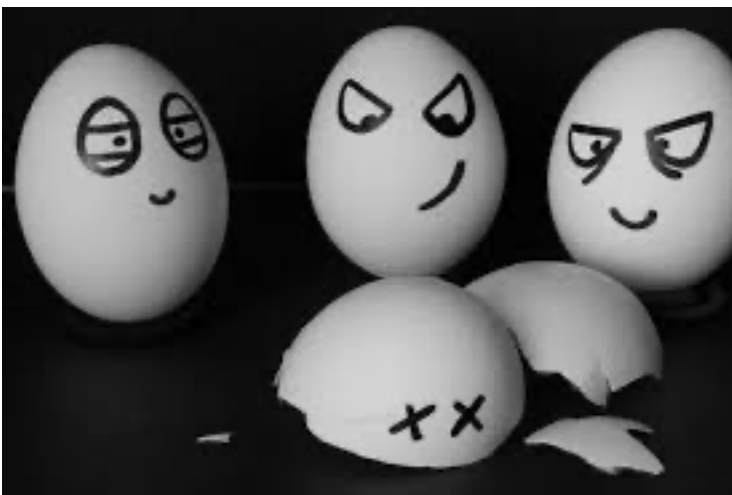
Por lo tanto, es fundamental tener en cuenta las principales causas de la ansiedad laboral. Estas son algunas de

las más frecuentes:

1. **Miedo al futuro de la empresa:** En un momento de crisis empresarial, los empleados tienen que enfrentarse a lo desconocido y esa incertidumbre puede traducirse en ansiedad laboral.
2. **Expectativas de despidos:** Se produce con anterioridad al despido, incluso aunque nunca llegue a ser efectivo. Puede disminuir seriamente la concentración, la motivación y el rendimiento, perjudicando el futuro del trabajador dentro de la empresa.
3. **La ansiedad laboral generada por conflictos con los compañeros:** Generan tensión profesional y emocional que puede llegar a contagiarse al resto de la plantilla.
4. **Frustración profesional:** Se da, fundamentalmente, en personas con un puesto que entienden que no se corresponde con su experiencia o formación. También puede producirse por tener la sensación de no poder desarrollar todo el potencial o por falta de reconocimiento del talento.
5. **Trato degradante de los clientes:** Algunos profesionales se ven expuestos a insultos y situaciones de acoso en muchas ocasiones.
6. **Percepción de no tener suficiente capacitación para la tarea encomendada:** El peso de la responsabilidad, el miedo a fracasar y no cumplir con las expectativas, una alta responsabilidad o la poca destreza profesional pueden llegar a producir ansiedad laboral en el trabajador.
7. **Pérdida de control de las tareas:** Algunos trabajadores sufren ansiedad laboral cuando los resultados de su actividad no dependen solamente de ellos mismos. La pueden padecer tanto durante el propio desarrollo de su tarea como durante la espera de un desenlace.
8. **Problemas familiares difíciles de conciliar con el trabajo:** Algunas situaciones personales generan un estado emocional que puede fácilmente desviar la atención del trabajo. En esas jornadas, el trabajo puede ser una actividad estresante en la que se sucedan los errores. En otros casos, es la falta de compatibilidad de la vida familiar y laboral lo que genera ansiedad.

# La UPRL informa

9. **Mala percepción de la función social de su trabajo:** Las profesiones mal vistas socialmente generan una tensión cotidiana que, en algunos casos, puede derivar en ansiedad laboral.
10. **Miedo a la jubilación:** Aglutina varias razones preocupantes: disminución de ingresos, cese de la relación con algunos compañeros, pérdida de posición social, etc.
11. **Fatiga física o mental:** El cansancio físico o mental puede mermar la capacidad para desarrollar las tareas del día a día, y terminar generando ansiedad.



12. **Ansiedad ligada al día o la tarea clave:** Puede estar vinculada con el miedo a fracasar o que surja por la incertidumbre que puedan generar situaciones inesperadas que haya que resolver. Incluso, puede estar relacionada con el reporte de los resultados y otras labores complejas.

13. **Fracaso en proyectos profesionales:** El miedo al futuro puede ocasionar ansiedad laboral. También se puede producir por un impacto emocional del análisis de las causas de un fracaso en el pasado.

14. **Dificultades para actualizarse:** La formación continua genera miedo en algunas personas que sienten que no van a ser capaces de aprender cosas nuevas y actualizarse.
15. **Falta de medios para desarrollar el trabajo:** Puede generar tensión excesiva por sensación de inseguridad, de incomodidad, de falta de rendimiento, de merma de calidad en los resultados, etc.

**Fuente: Prevención Integral**